

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Finland
Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi

17921547.01 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD B



m62™
m61™
m32™
m31™

Herzfrequenz-Messgerät
Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre
Cardiofrequenzimetro
Hartslagmeter

Gebrauchsanleitung | User's Manual | Guide d'utilisation | Manuale d'uso | Gebruiksaanwijzing

POLAR®

POLAR®

Polar Electro GmbH Deutschland

Abteilung Kundendienst
Darmstädter Straße 59
D-64572 Büttelborn
GERMANY

Polar Electro GmbH Deutschland

Niederlassung Österreich
Donaufelder Straße 101
A-1210 Wien
AUSTRIA

Polar Electro France S.A.S

Zi les Pontôts
FR-64 600 Anglet
FRANCE

Polar Electro Italia S.p.A.

Via Cartiera, 90/i
IT-40044 Pontecchio Marconi Bo
ITALY

Polar Electro Nederland B.V.

Antennestraat 46
Postbus 1044
1300 BA Almere
THE NETHERLANDS

INHOUD

Werking van de Polar hartslagmeter	134
Gebruik van de knoppen	136
Gebruik van de functies	136
Instellingen	137
Instellen van de gebruikersgegevens	137
Instellen van gebruiker 1 of 2	138
Instellen van het gewicht	138
Instellen van de lengte	138
Instellen van de leeftijd	138
Instellen van het geslacht	139
Instellen van het activiteiten niveau	139
Instellen van de meetopties	139
Aan-/uitzetten van de OwnZone functie	139
Handmatig instellen van de hartslaglimieten	140
Aan-/uitzetten van het OwnCal calorieverbruik	140
Aan-/uitzetten van de Polar Fitness Test	141
Instellen van het horloge	142
Instellen van de 12-/24-uurs weergave	142
Instellen van het alarm	142
Instellen van de tijd	143
Instellen van de datum	143
Starten van de hartslagmeting	144
OwnZone	145
Hoe bepaalt u uw OwnZone?	145
OwnZone methoden	146
Gebruik van uw vorige OwnZone	147
Functies tijdens de hartslagmeting	147
Bekijken van de hartslag	147
Verlichten van het display	147
In- en uitschakelen van het geluidssignaal	148
Wisselen van gebruiker	148
Starten/stoppen van de stopwatch	148
Bekijken van de hartslaginformatie	149
Bekijken van de hartslaglimieten	149
Bekijk hoeveel bolletjes u scoort tijdens het sporten	149
Wisselen van de hartslaglimieten	149
Stoppen van de hartslagmeting	150
Opvragen van de hartslaginformatie	150
Datum	150
Inspanningsduur	150
Tijd doorgebracht in de inspanningszone	150
Hartslaglimieten	151
Gemiddelde hartslag	151
Calorieverbruik tijdens het sporten	151
Totaal calorieverbruik	151
Total inspanningsduur	151
Vorige OwnIndex	152
OwnIndex	152
Instellen van de Polar Fitness Test	153
Uitvoeren van de Polar Fitness Test	153
Resultaten van de Polar Fitness Test	154
Onderhoud	155
Onderhoud van de Polar hartslagmeter	155
Batterijen	155
Service	156
Voorzorgsmaatregelen	156
Polar hartslagmeter onder water	156
Polar hartslagmeter en interferentie	156
Het verkleinen van risico's tijdens het sporten met de hartslagmeter	157
Veelgestelde vragen	158
Polar verklarende woordenlijst	160
Technische gegevens	161
Internationale garantie	162
Aansprakelijkheid	162
Index	163

WERKING VAN DE POLAR

SYMBOLEN IN DEZE HANDLEIDING

! Een belangrijk onderwerp. Dus: let op!

Smiley Een nuttige tip. Dit is iets wat handig is om te weten.

Lightning bolt Een tip om iets sneller te doen.

Right arrow Zie ook.

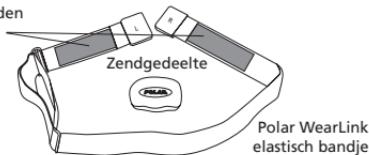
Tekst met een gekleurde achtergrond heeft enkel betrekking op de modellen M61 en M62!

DENK AAN HET VOLGENDE!

- Bevestig de borstband stevig genoeg om uw borst en maak de geribbelde delen aan de binnenkant van de Polar borstband vochtig om een probleemloze hartslagmeting te waarborgen.
- De Polar borstband mag niet worden gebogen of gevouwen.
- Bedien de knoppen van de Polar ontvanger niet onder water.
- Maak de Polar borstband regelmatig schoon na gebruik en droog deze goed af. Berg de borstband nooit vochtig op.
- Voorkom dat de Polar hartslagmeter wordt blootgesteld aan extreem hoge of lage temperaturen.
- Voorkom dat de Polar hartslagmeter voor langere periodes aan direct zonlicht wordt blootgesteld.

Polar WearLink™ borstband:

Elektroden



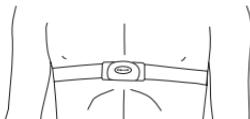
1. Maak de elektroden van de borstband vochtig met water. Zorg dat deze goed vochtig zijn.



2. Verbind het zendgedeelte met het elastische bandje. Verbind de letter R van het zendgedeelte met de letter R op het elastische bandje en klik de sluiting dicht.



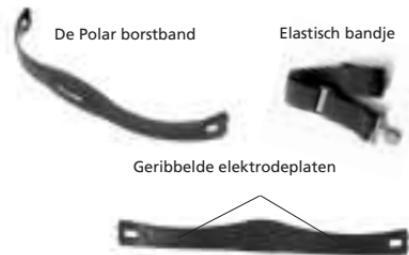
3. Stel de lengte van het elastische bandje zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Maak het elastische bandje vast rond uw borst, net onder de borstspijlen en klik de tweede sluiting dicht.



4. Zorg ervoor dat de vochtige elektroden dicht tegen de huid liggen en dat het Polar-logo van het zendgedeelte rechtop in het midden zit.

HARTSLAGMETER

Andere Polar borstbanden:



1. Bevestig het elastische bandje aan de borstband.
2. Stel de lengte van het elastische bandje zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Bevestig de borstband om uw borst, onder de borstspieren. Sluit de gesp.
3. Haal de borstband iets van uw borst en **maak de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig**.
4. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten dicht tegen de huid liggen en dat het Polar logo rechtop in het midden zit.

Alle Polar Borstbanden:

Draag de ontvanger als een gewoon horloge. Als u fiest, kunt u de ontvanger in plaats van om uw pols ook op de Polar stuurhouder™ bevestigen. Houd de ontvanger binnen het bereik van de borstband (1 meter).



Voor een probleemloze werking is het raadzaam de borstband direct op de huid te dragen. Als u de borstband toch over een shirt wilt dragen, moet u het shirt onder de elektrodeplaten goed vochtig maken.

Het is belangrijk dat de elektrodeplaten tijdens het sporten vochtig zijn. Maak de borstband altijd zorgvuldig schoon na het sporten, zodat de elektroden en de batterijen lang meegaan:

1. Reinig de borstband zorgvuldig met een zachte zeep en water.
2. Spoel de borstband af met schoon water.
3. Droog de borstband zorgvuldig af.

GEBRUIK VAN DE KNOPPEN



START/STOP/OK

START/STOP/OK

- De hartslagmeting starten
- De stopwatch starten
- De stopwatch stoppen
- De functies activeren
- De selectie vastleggen

▲ Up (= naar boven)

- Naar de volgende functie
- Selecteer de gewenste waarde

▼ Down (= naar beneden)

- Naar de vorige functie
- Selecteer de gewenste waarde

FLASH/LOUD

- De verlichting aanzetten
- Het geluidssignaal aan- of uitzetten

RESET

 Een knop die kort wordt ingedrukt (ongeveer 1 seconde) activeert andere functies dan een knop die langer wordt ingedrukt (2 tot 5 seconden).

GEBRUIK VAN DE FUNCTIES

De Polar hartslagmeter heeft vier hoofdfuncties:

1. TIJD (TIME OF DAY)

U kunt de Polar hartslagmeter als een normaal horloge gebruiken met een datum-, dagweergave en een alarmfunctie.

 Houd de knop START/STOP/OK ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave, ongeacht waar u in de hoofdfunctie OPTIONS of FILE bent.

 De Polar hartslagmeter herinnert u om het uur als het meer dan drie dagen geleden is dat u heeft gesport met de hartslagmeter. Sport regelmatig!

2. ACTIVITEIT (EXERCISE)

In de EXERCISE-functie meet u de hartslag.

In deze functie kunt u:

- uw hartslaggegevens bekijken
- inspanningsgegevens opslaan
- de stopwatch gebruiken
- uw OwnZone® bepalen
- uw hartslaglimieten zien
- de tijd zien
- zien hoelang u tot dusver in uw inspanningszone heeft gesport
- uw OwnCal®-calorieverbruik tijdens het sporten aflezen
- bij de modellen M61 en M62: uw hartslaglimieten wisselen
- bij de modellen M61 en M62: de gebruiker wisselen (voordat de stopwatch is ingeschakeld)



INSTELLINGEN

3. BESTAND (FILE)

De Polar hartslagmeter slaat informatie van uw laatste activiteit op. In de FILE-functie kunt u de volgende informatie oproepen:

- de datum van de laatste activiteit
- de totale inspanningsduur
- de tijd die u gesport heeft in uw inspanningszone
- uw hartslaglimieten tijdens het sporten aflezen
- uw gemiddelde hartslag
- uw OwnCal-calorieverbruik en het percentage vet van dit calorieverbruik tijdens het sporten
- uw totale calorieverbruik sinds de laatste keer dat u de teller op nul heeft gezet
- uw totale inspanningstijd sinds de laatste keer dat u de teller op nul heeft gezet
- bij de modellen M61 en M62: uw vorige OwnIndex™ op basis van de Polar Fitness Test™



4. OPTIES (OPTIONS)

In de OPTIONS-functie kunt u de volgende gegevens instellen:

- persoonlijke gegevens over gewicht, leeftijd en geslacht.
- Bij de modellen M61 en M62 stelt u tevens uw lengte en activiteiteniveau voor de Polar Fitness Test in.
Er kunnen twee personen gebruik maken van de hartslagmeter. U kunt de gegevens voor gebruiker 1 en gebruiker 2 instellen
- OwnZone aan- en uitzetten; u kunt naar keuze uw OwnZone gebruiken of met de hand een waarde voor de inspanningszone instellen
Bij de modellen M61 en M62 kunt u kiezen uit drie verschillende Own-Zone niveaus: OwnZone basis, laag en hoog
- OwnCal calorieverbruik aan- en uitzetten
- bij de modellen M61 en M62: de Polar Fitness Test aan-/uitzetten
- instellingen voor het horloge: alarm, 12/24-uurs weergave, tijd- en datumweergave



Met de hoofdfunctie OPTIONS kunt u:

- uw persoonlijke gegevens instellen die noodzakelijk zijn om de OwnZone en OwnCal functie te gebruiken
- meetfuncties instellen die in de EXERCISE-functie worden gebruikt
- de horlogefuncties instellen
- bij de modellen M61 en M62: de Polar Fitness Test aan-/uitzetten

Tijdens het instellen kunt u op elk willekeurig moment teruggaan naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

De cijfers veranderen sneller als u de knop ▲ Up of ▼ Down ingedrukt houdt. Als u de gewenste waarde heeft bereikt, laat u de knop los.

INSTELLEN VAN DE GEBRUIKERS-GEGEVENEN

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.

INSTELLEN VAN GEBRUIKER 1 of 2

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**.

Bij de modellen M61 en M62 kunt u de gegevens van twee gebruikers instellen. Deze functie is handig voor bijvoorbeeld een ander gezinslid. Stel voor beide gebruikers de gegevens in: voordat u gaat sporten selecteert u de gebruiker; USER 1 of USER 2.

Op het display verschijnt de aanduiding USER, de cijfers 1 of 2 knipperen.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om USER 1 of USER 2 te selecteren.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu de gebruiker geselecteerd. Alle instellingen gelden voor deze geselecteerde gebruiker.

In de hoofdfunctionaliteiten FILE, MEASURE en OPTIONS kunt u de gebruiker wisselen door ▲ Up ingedrukt te houden.

Indien u USER 2 wilt uitschakelen, stelt u het gewicht van USER 2 op nul in.

Ga verder met het instellen van uw gewicht of ga terug naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN HET GEWICHT

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat

de aanduiding KG of LBS (=ponden) wordt weergegeven en het cijfer KG of LBS knippert.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om uw gewicht in te stellen.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu uw gewicht ingesteld.



U kunt met de functie voor de horloge-instellingen kiezen tussen de weergave in KG en LBS
24-uurs instelling -> KG
12-uurs instelling -> LBS

Ga verder met het instellen van uw lengte bij de modellen M61 en M62. Bij de modellen M31 en M32 gaat u verder met het instellen van uw leeftijd of ga terug naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN DE LENGTE

Bij de modellen M61 en M62 moet u tevens uw lengte instellen.

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding CM of FT/INCH (feet/inches) wordt weergegeven en het cijfer voor centimeters/feet knippert.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om uw lengte in te stellen.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu uw lengte ingesteld.

U kunt met de functie voor de horloge-instellingen kiezen tussen de weergave in CM of FT/INCH
24-uurs instelling -> CM
12-uurs instelling -> FT/INCH

Ga verder met het instellen van uw leeftijd of ga terug naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN DE LEEFTIJD

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat

de aanduiding AGE (=leeftijd) wordt weergegeven en de cijfers voor de leeftijd knipperen.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om uw leeftijd in te stellen.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu uw leeftijd ingesteld.

Ga verder met het instellen van uw geslacht of ga terug naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN HET GESLACHT

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat

de aanduiding SEX (=geslacht) wordt weergegeven en FEMALE (=vrouw)/MALE (=man) knippert.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om het geslacht te selecteren.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
U heeft nu uw geslacht ingesteld.

INSTELLEN VAN HET ACTIVITEITENNIVEAU

Bij de modellen M61 en M62 moet u tevens het geschikte activiteiten niveau voor de Polar Fitness Test instellen.

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat

de aanduiding ACTIVITY (=activiteit) wordt weergegeven en LOW/MIDDLE/HIGH/TOP (=laag/gemiddeld/hoog/top) knippert.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om uw activiteiten niveau te selecteren.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
U heeft nu uw activiteiten niveau ingesteld.

U heeft nu alle benodigde gebruikersgegevens ingesteld. Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de OwnZone functie aan (= ON) of uit (= OFF) te zetten, druk op ▲ Up.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

INSTELLEN VAN DE MEETOPTIES

AAN-/UITZETTEN VAN DE OWNZONE FUNCTIE

U kunt kiezen of u gebruik wilt maken van de OwnZone functie. U kunt ook met de hand limieten voor uw inspanningszone instellen.

Als u gebruik wilt maken van de OwnZone functie, vraagt de Polar hartslagmeter naar uw gebruikersgegevens als u deze nog niet in de USER SET-functie heeft ingesteld.

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten. Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.

Bij de modellen M31 en M32 volgt u de volgende stappen:

3. Druk eenmaal op ▲ Up.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE ON of OFF weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE weergegeven.
De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op ▲ Up of ▼ Down om OwnZone ON of OFF te selecteren.

ON - U kunt uw OwnZone bepalen voordat u begint met sporten en de OwnZone limieten gebruiken voor de juiste inspanningszone.

OFF - De OwnZone functie is uitgeschakeld en u kunt de limieten voor de inspanningszone handmatig instellen.

6. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Bij de modellen M61 en M62 kunt u kiezen uit drie verschillende OwnZones.

- OwnZone BASIC (=basis) voor allround sporten
- OwnZone LOW (=laag) voor sporten met een lichte inspanning (goed voor beginnende sporters)
- OwnZone HIGH (=hoog) voor sporten met een gemiddelde inspanning

- Druk eenmaal op ▲ Up.
De aanduiding OWNZONE OFF of BASIC, LOW of HIGH wordt weergegeven.
- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE weergegeven.
De instelling OFF, BASIC, LOW of HIGH knippert.
- Druk op ▲ Up of ▼ Down om de gewenste OwnZone voor de activiteit te selecteren of selecteer OwnZone OFF.
- Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Kies één van de volgende drie mogelijkheden om door te gaan:

- Heeft u OwnZone OFF geselecteerd, stel dan uw hartslaglimieten in ► **Handmatig instellen van de hartslaglimieten.**
Of
- Heeft u OwnZone ON geselecteerd, stel dan de OwnCal functie in ► **Aan-/uitzetten van het OwnCal calorieverbruik.**
Of
- Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

HANDMATIG INSTELLEN VAN DE HARTSLAGLIMIETEN

Als u de OwnZone functie niet wilt gebruiken, kunt u de hartslaglimieten handmatig instellen. Wanneer u de hartslaglimieten voor de eerste keer handmatig wilt instellen:

- berekent de Polar hartslagmeter op basis van uw leeftijd automatisch uw hartslaglimieten, als u de gebruikersgegevens heeft ingesteld.
- Als u de gebruikersgegevens niet heeft ingesteld, dan wordt de standaardinstelling 80/ 160 weergegeven.

Met deze limieten kunt u meteen beginnen met sporten.

Begin met de tijdweergave op het display.

- Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
- Druk eenmaal op ▲ Up.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE OFF weergegeven.

- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.

Op het display wordt de aanduiding OWNZONE weergegeven.

De instelling OFF knippert.

- Druk op START/STOP/OK om de instelling OwnZone OFF vast te leggen.

Op het display wordt de aanduiding LIMITS (=limieten) weergegeven.

De waarde van de bovenlimiet knippert.

- Druk op ▲ Up of ▼ Down om de waarde aan te passen.

 De cijfers veranderen sneller als u ▲ Up of ▼ Down ingedrukt houdt. Als u de gewenste waarde heeft bereikt, laat u de knop los.

- Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De waarde van de onderlimiet begint te knipperen.
- Druk op ▲ Up of ▼ Down om de juiste waarde op te geven.
- Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE OFF weergegeven.

 De hoogst mogelijke waarde voor de bovenlimiet is 240. En de laagst mogelijke waarde voor de onderlimiet is 30. De waarde van de onderlimiet kan niet hoger zijn dan de waarde van de bovenlimiet.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

- Om de OwnCal functie op ON of OFF te zetten, druk op ▲ Up.
- Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

AAN-/UITZETTEN VAN HET OWNCAL CALORIEVERBRUIK

Begin met de tijdweergave op het display.

- Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.

weergegeven.

3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OWN CAL wordt weergegeven.

Op het display wordt de aanduiding OWN CAL of OFF weergegeven.

4. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding OWN CAL weergegeven.
De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down om de OWN CAL-functie voor het calorieverbruik aan (= ON) of uit (= OFF) te zetten.
6. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om met het instellen door te gaan, druk op ▲ Up.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

De OwnCal calorimeter start bij een hartslag van 100 slagen per minuut. Hoe hoger de hartslag, des te sneller stijgt het energieverbruik. Uw energieverbruik hangt samen met uw lichaamsgewicht: naarmate uw gewicht hoger is, is het energieverbruik ook hoger. Het calorieverbruik bij mannen ligt hoger dan bij vrouwen met dezelfde hartslag.

Het meten van het energieverbruik met de Polar hartslagmeter is het meest nauwkeurig bij constante activiteiten zoals lopen, fietsen en joggen. De Polar hartslagmeter geeft uw energieverbruik in kilocalorieën (kcal) weer. 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calorieën (cal).

Bij het opnemen van calorieën worden vet en koolhydraten door uw lichaam als energiebron gebruikt. De hoeveelheid vet van het totale calorieverbruik ligt tussen de 10% en 60%. De resterende hoeveelheid (40% - 90%) bestaat merendeels uit koolhydraten.

Hoe lager de hartslag, des te hoger het percentage vet van het totale energieverbruik. Als u door sporten uw gewicht op peil wilt houden, dan wordt aanbevolen om een zo hoog mogelijk percentage vet te bereiken. Sport in de onderlimiet van uw OwnZone.

Bij de modellen M61 en M62 traint u met de instelling OwnZone Low.

AAN-/UITZETTEN VAN DE POLAR FITNESS TEST

De modellen M61 en M62 hebben een extra functie; de Polar Fitness Test.

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding FIT. TEST wordt weergegeven.

Op het display wordt FIT. TEST ON of FIT. TEST OFF weergegeven.

4. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding FIT. TEST weergegeven.
De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de Polar Fitness Test aan (= ON) of uit (= OFF) te zetten.
6. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Als u de Polar Fitness Test aanzet dan verschijnt de Fitness Test functie in het hoofdmenu voor instellingen. De Polar Fitness Test wordt geactiveerd in de Fitness Test functie.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om met het instellen van de horloge instellingen (WATCH SET) door te gaan, druk op ▲ Up.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

INSTELLEN VAN HET HORLOGE

INSTELLEN VAN DE 12-/24-UURS WEERGAVE

1. Begin met de tijdweergave op het display en druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding WATCH SET wordt weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het horloge in te stellen.
Op het display wordt de aanduiding ALARM weergegeven. De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding TIME en de tijdweergave op het display verschijnen.
12 of 24u knippert.
6. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de 12- uurs of de 24-uurs instelling te selecteren.
7. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
8. Druk en houdt de START/STOP/OK knop om terug te keren naar de tijdweergave.

 Snelstart voor het instellen van het horloge. Houd de knop  met de tijdweergave op het display voor een aantal seconden ingedrukt.

Als u bepaalde stappen wilt overslaan en direct verder wilt gaan met de gewenste horlogefunktie, drukt u op START/STOP/OK totdat de gewenste functie in op het display verschijnt.

 Tijdens het instellen van het horloge kunt u op ieder willekeurig moment teruggaan naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

 De cijfers veranderen sneller wanneer u de knop ▲ Up of ▼ Down ingedrukt blijft houden. Als u de gewenste waarde heeft bereikt, laat u de knop los.

INSTELLEN VAN HET ALARM

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding WATCH SET wordt weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het horloge in te stellen.
Op het display wordt de aanduiding ALARM weergegeven.
De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op ▲ Up of ▼ Down om het alarm aan of uit te zetten.

Wanneer het alarm aan is, verschijnt op het display het symbool .

6. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
Als u de 12-uurs instelling heeft geselecteerd, begint de aanduiding AM of PM te knipperen.
Ga verder bij stap 7.
Als u de 24-uurs instelling heeft geselecteerd, beginnen de uren te knipperen. Ga verder bij stap 9.
7. Druk op ▲ Up of ▼ Down om AM of PM te selecteren.
8. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De uren beginnen te knipperen.
9. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de uren in te stellen.
10. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De minuten beginnen te knipperen.
11. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de minuten in te stellen.
12. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de tijd in te stellen, lees **Instellen van de tijd**.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave houd START/STOP/OK ingedrukt.

 Het alarm gaat op het ingestelde tijdstip gedurende een minuut af, tenzij u het eerder uitzet met één van de vier knoppen.

INSTELLEN VAN DE TIJD

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding WATCH SET wordt weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het horloge in te stellen.
Op het display wordt de aanduiding ALARM weergegeven.
De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding TIME en de tijdweergave op het display verschijnen.

De aanduiding TIME en de tijdweergave verschijnen op het display.

De aanduiding 12u of 24u knippert.

6. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de 12-uurs of de 24-uurs instelling te selecteren.
7. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
Als u de 12-uurs instelling heeft geselecteerd, verschijnt op het display de aanduiding TIME AM of TIME PM.
8. Druk op ▲ Up of ▼ Down om AM of PM te selecteren.
9. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De uren beginnen te knipperen.
10. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de uren in te stellen.
11. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De minuten beginnen te knipperen.
12. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de minuten in te stellen.
De seconden springen op nul.
13. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De seconden beginnen te lopen.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de datum in te stellen, lees **Instellen van de datum**.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave houd START/STOP/OK ingedrukt.

INSTELLEN VAN DE DATUM

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding WATCH SET wordt weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het horloge in te stellen.
Op het display wordt de aanduiding ALARM weergegeven.
De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding DAY (=dag) of MONTH (=maand) wordt weergegeven.

Op het display wordt de aanduiding DAY of MONTH weer-gegeven.

De eerste twee cijfers beginnen te knipperen.



Afhankelijk van de geselecteerde tijdfunctie (12u of 24u) verschijnt een andere datumweergave.

Voor de 24-uurs instelling:
DAY - MONTH - YEAR (= dag-maand-jaar)

Voor de 12-uurs instelling:
MONTH - DAY - YEAR (= maand-dag-jaar)

STARTEN VAN DE HARTSLAGMETING

6. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de dag of de maand in te stellen.
7. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. Op het display wordt de aanduiding DAY of MONTH weergegeven.
De middelste twee cijfers beginnen te knipperen.
8. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de maand of de dag in te stellen.
9. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. Op het display wordt de aanduiding YEAR weergegeven.
De jaarcijfers beginnen te knipperen.
10. Druk op ▲ Up of ▼ Down om het jaar in te stellen.
11. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. Op het display wordt de aanduiding WATCH SET weergegeven.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om verder te gaan naar de ALARM-functie, druk op START/STOP/OK.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

1. Draag de gecodeerde Polar borstband en de ontvanger van de Polar hartslagmeter zoals eerder in deze gebruiksaanwijzing is beschreven.

2. Houd rekening met het volgende om er zeker van te zijn dat het zoeken naar de OwnCode (gecodeerde transmissie) met succes verloopt:

- Houd de ontvanger minder dan 1 meter bij de borstband vandaan.
- Zorg ervoor dat u niet in de buurt bent van andere mensen met een hartslagmeter, hoog spanningslijnen, televisies, gsm's, auto's, trainingsapparatuur, treinen, trolleys, trams, enzovoort.

3. Begin met de tijdweergave op het display.

4. Druk op START/STOP/OK.

♥ Op het display verschijnt de aanduiding MEASURE en een kader in de vorm van een hart. De ontvanger zoekt gedurende maximaal 15 seconden naar een gecodeerd signaal van de borstband.

♥ De hartslagmeting begint en het hartsymbool in het kader begint te knipperen. Uw hartslag (in slagen per minuut) wordt op het display weergegeven.



Als het gecodeerde signaal niet is gevonden, verdwijnt het kader rond het hartsymbool na 15 seconden. Ga in dit geval terug naar stap 2 en herhaal het zoeken naar het gecodeerde signaal.

Als het signaal nog steeds niet wordt gevonden, maar uw hartslag wordt weergegeven en het hartsymbool knippert zonder kader, kunt u beginnen met sporten, maar uw ontvanger kan dan wel gestoord worden door andere hartslagmeters.

OWNZONE

Controleer bij de modellen M61 en M62 of uw persoonlijke gebruikerscode (USER 1 of USER 2) is geactiveerd. Voordat u de stopwatch start, kunt u de gebruiker veranderen door ▲ Up ingedrukt te houden. Als u van gebruiker wilt veranderen, moet u voor twee gebruikers de gegevens instellen.

5. Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te starten

De stopwatch start.

De automatische registratie wordt gestart.

Als uw OwnZone is ingeschakeld, begint het vaststellen van deze zone: OZ #---- verschijnt op het display.

Als u uw hartslaglimieten handmatig heeft ingesteld: EXERCISE verschijnt op het display.



6. U kunt nu beginnen met uw warming-up met de Polar hartslagmeter.

Snelstart: Houd START/STOP/OK met de tijdweergave op het display voor een aantal seconden ingedrukt.

Als u de hartslagmeting wilt stoppen: Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te stoppen.

Als u de MEASURE-functie wilt STOPPEN, drukt u op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display wordt weergegeven.

De Polar hartslagmeter kan een persoonlijke inspanningszone op basis van uw hartslag bepalen. Deze de inspanningszone wordt uw OwnZone (OZ) genoemd.

Voor de meeste volwassenen komt de OwnZone overeen met 65-85% van de maximale hartslag. U kunt de OwnZone gegevens gebruiken voor sportactiviteiten die gericht zijn op de verbetering van uw gezondheid of uw fitheid.

U kunt OwnZone ook gebruiken als u gewicht wilt verliezen door lichamelijke activiteit en sport. De OwnZone komt namelijk overeen met een inspanningsniveau tussen 'licht tot gemiddeld' en 'gemiddeld'. Sporten op dit niveau kunt u veilig, regelmatig en gedurende langere tijd doen en geeft optimale resultaten voor gewichtsverlies.

Uw OwnZone wordt bepaald tijdens een warming-up van 1-5 minuten voor het sporten.

HOE BEPAALT U UW OWNZONE?

U bepaalt uw OwnZone het eenvoudigst door te wandelen of te joggen zoals hieronder wordt aangegeven. U kunt uw OwnZone echter ook met andere activiteiten bepalen, zoals fietsen op een hometrainer. Het gaat erom dat u rustig begint met sporten en uw hartslag langzaam opvoert.

1. Controleer of u uw persoonlijke gegevens goed heeft ingevoerd.
2. Aangezien voor het meten van de OwnZone op basis van de hartslag iedere hartslag goed moet worden geregistreerd, moet u ervoor zorgen dat de borstband strak genoeg zit en de elektroden aan de binnenkant van de borstband goed vochtig zijn.
3. Controleer of de OwnZone functie is ingeschakeld.
4. Start het meten van de hartslag zoals hiervoor is beschreven.

5. Start de stopwatch.

Op het display verschijnt de aanduiding OZ ↴ -----
De stopwatch begint te lopen.

6. U bepaalt uw OwnZone in vijf stappen. Uw OwnZone wordt normaal bepaald na de 3e of 4e stap (binnen 3-4 minuten). Zorg ervoor dat tijdens de eerste stap uw hartslag onder de 100 slagen per minuut blijft. Verhoog na iedere stap uw hartslag met 10-20 slagen per minuut. Het display geeft aan hoe ver u gevorderd bent:

↳ -----	1 minuten wandelen in een laag tempo
↳ ↳ -----	1 minuten wandelen in een stevig tempo
↳ ↳ ↳ -----	1 minuten wandelen in een hoog tempo
↳ ↳ ↳ ↳ -----	1 minuten rustig joggen
↳ ↳ ↳ ↳ ↳ -----	1 minuten hardlopen

7. Ergens tussen stap 1 - 5 hoort u twee geluidssignalen. Dit is het teken dat de Polar hartslagmeter uw OwnZone heeft vastgesteld en dat u kunt verdergaan met sporten.

De vastgestelde hartsagliemieten worden enkele seconden weergegeven. EXERCISE verschijnt op het display.



U kunt de hartsagliemieten op het display zien door de ontvanger dicht bij de borstband te houden.

U kunt de OwnZone signalen uitzetten door ⏪/⏫ twee seconden ingedrukt te houden, voordat u de OwnZone instelling bepaalt.

Reset de stopwatch:

Indien nodig kunt u de stopwatch op nul zetten en de OwnZone opnieuw bepalen:

1. Druk op START/STOP/OK om het bepalen van de OwnZone te stoppen.

De hartsagliemieten voor uw eerder gedefinieerde OwnZone worden op het display weergegeven.

2. Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te stoppen.

Op het display verschijnt de aanduiding QUIT? (=stoppen?).

3. Zet de stopwatch op nul door ▼ Down ingedrukt te houden.

De stopwatch gaan knipperen en de tekst RESET? verschijnt op het display.

Om de stopwatch te resetten houdt u de ▼ Down knop dan ingedrukt.

4. Druk op START/STOP/OK om de stopwatch opnieuw te starten.

OWNZONE METHODEN

De Polar hartslagmeter gebruikt verschillende methoden om uw OwnZone te bepalen. Met de eerste methode (OZ.V) worden wijzigingen in de hartslag gemeten en geanalyseerd, dus deze methode geeft de meest persoonlijke en actuele instellingen.

Als uw hartslag tijdens het bepalen van uw OwnZone een bepaalde veiligheidsgrens overschrijdt, gebruikt de Polar hartslagmeter de laatst bepaalde OwnZone (OZ.L). Is er geen OwnZone in het geheugen, dan berekent de Polar hartslagmeter automatisch de hartsagliemieten op basis van uw leeftijd (OZ.A). Hiermee wordt een zo veilig mogelijke inspanningszone voor u bepaald.

Na de twee geluidssignalen wordt als volgt aangegeven met welke methode de OwnZone is bepaald:

1. OZ.V (OwnZone Variability) waarbij de limieten van uw vastgestelde OwnZone op het verlichte display worden weergegeven.

2. OZ.L (OwnZone Latest) (=vorige OwnZone) waarbij de limieten van uw vorige OwnZone op het verlichte display worden weergegeven.

3. OZ.A (OwnZone Age) (=OwnZone leeftijd) waarbij de geschatte hartsagliemieten op basis van uw leeftijd op het verlichte display worden weergegeven.

Bij de modellen M61 en M62 kunt u tevens zien welke OwnZone u geselecteerd heeft om te gebruiken.
BASIC (OwnZone Basic voor allround sporten)

HIGH (OwnZone High voor sporten met gemiddelde inspanning)
LOW (OwnZone Low voor sporten met lichte tot gemiddelde inspanning)

FUNCTIES TIJDENS DE HARTSLAGMETING

GEBRUIK VAN UW VORIGE OWNZONE

Tekens wanneer u de stopwatch start en de OwnZone functie is ingeschakeld, begint de Polar hartslagmeter te zoeken naar uw OwnZone. U kunt uw OwnZone voor iedere activiteit afzonderlijk bepalen. Wanneer u in een andere omgeving sport, een ander soort sport kiest of iets ongewoons opmerkt in uw lichamelijke toestand, dient u in ieder geval de OwnZone opnieuw vast te stellen.

U kunt er echter ook voor kiezen om te sporten met de vorige limieten van uw OwnZone als u de zone niet opnieuw wilt bepalen.

1. Start de meting en de stopwatch zoals gewoonlijk.
Op het display verschijnt de aanduiding
OZ F -----
2. Druk op START/STOP/OK. De Polar hartslagmeter gebruikt dan uw laatst bepaalde OwnZone.
Op het verlichte display worden de aanduiding
OZ.L en de laatst bepaalde limieten van uw OwnZone even weergegeven.

Als in het geheugen geen eerder vastgestelde OwnZone is opgeslagen, gebruikt de Polar hartslagmeter de geschatte hartslaglimieten op basis van uw leeftijd.

Op het verlichte display wordt de aanduiding **OZ.A** en de hartslaglimieten op basis van uw leeftijd weergegeven.



BEKIJKEN VAN DE HARTSLAG

U kunt uw hartslag aflezen in slagen per minuut. Een knipperend hartsymbool geeft aan dat de hartslag voortdurend wordt gemeten. Het binnenste hartsymbool knippert met het ritme van uw hart. Het kader om het hartsymbool geeft aan dat de ontvangst van de hartslag gecodeerd is.

 Als de aanduiding **--** op het display verschijnt dan is er al vijf minuten geen ontvangst van de hartslag. Houd de ontvanger dicht bij uw borstband bij het Polar logo. De ontvanger zoekt opnieuw de hartslag.

VERLICHTEN VAN HET DISPLAY

Druk op **3D/OK**

Het display blijft enkele seconden verlicht.

IN- EN UITSCHAKelen VAN HET GELUIDSSignaal

Wanneer het geluidssymbool  voor de inspanningszone op het display wordt weergegeven, hoort u een geluidssignaal wanneer uw hartslag boven de bovenlimiet uitkomt of tot onder de onderlimiet van uw inspanningszone daalt. U hoort een geluidssignaal wanneer u de knoppen indrukt. Het geluidssignaal is ingeschakeld bij het bepalen van de OwnZone.

Bij de modellen M61 en M62 hoort u tevens een geluidssignaal wanneer u de Polar Fitness Test beëindigt.

Houd de knop  /  2 seconden ingedrukt als u het geluidssignaal wilt in- of uitschakelen.

 Het geluidssignaal is ingeschakeld.

 Aan het knipperen van de waarde voor de hartslag kunt u ook zien dat u zich niet in de inspanningszone bevindt.

De instelling van het geluidssignaal wordt opgeslagen zodat bij de volgende hartslagmeting de vorige instelling wordt gebruikt.

WISSELEN VAN GEBRUIKER

Bij de modellen M61 en M62 kunt u voordat u gaat sporten de gebruiker veranderen in de MEASURE-functie wanneer de stopwatch nog niet loopt.

Als u van gebruiker wilt veranderen, moet u voor twee gebruikers de gegevens instellen.

Begin met de tijdweergave op het display. De aanduiding MEASURE wordt aangegeven. Houd  Up ingedrukt.

 (gebruiker 1) of  (gebruiker 2) wordt weergegeven op het display en geeft aan welke gebruikersgegevens geactiveerd zijn.

De volgende activiteit wordt opgeslagen in het geselecteerde gebruikersbestand.

STARTEN/STOPPEN VAN DE STOPWATCH

Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te starten/stoppen.

De hartslaggegevens worden enkel in het geheugen opgeslagen wanneer de stopwatch loopt.

U kunt de stopwatch stoppen door op START/STOP/OK te drukken. Druk nogmaals op deze knop als u de stopwatch en het opslaan van de gegevens weer wilt starten.

U zet de stopwatch als volgt op nul:

1. Stop de stopwatch door op START/STOP/OK te drukken.
2. Houd de knop  Down ingedrukt.

BEKIJKEN VAN DE HARTSLAG-INFORMATIE

Als de stopwatch loopt, druk op ▲ Up of ▼ Down om tijdens het sporten de volgende informatie op te vragen:



Tijd (TIME)



Tijd doorgebracht in de inspanningszone (IN ZONE)

Calorieverbruik (OWNCAL)

De functie voor calorieverbruik moet zijn ingesteld om uw OWN CAL op het display te kunnen aflezen.



Stopwatch (EXERCISE)



BEKIJKEN VAN DE HARTSLAGLIMIETEN

Tijdens het sporten, hoeft u niet op knoppen te drukken om de ingestelde hartslaglimieten te controleren. Het is voldoende als u de ontvanger in de buurt van het Polar logo op de borstband houdt.

Gedurende enkele seconden worden de waarden van de huidige inspanningszone weergegeven en verlicht.

BEKIJK HOEVEEL BOLLETJES U SCOORT TIJDENS HET SPORTEN



Bij de modellen M31 en M32 verschijnt er voor iedere 100 kcal aan energieverbruik een bolletje.

Bij de modellen M61 en M62 verschijnt er na iedere 10 minuten sporten in de inspanningszone een bolletje.

WISSELEN VAN DE HARTSLAGLIMIETEN

Bij de modellen M61 en M62 kunt u tijdens het sporten de hartslaglimieten wisselen terwijl de stopwatch loopt en de OwnZone is ingeschakeld. U kunt kiezen uit OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low en het handmatig instellen van de limieten.

Houd ▲ Up of ▼ Down ingedrukt. De ingestelde OwnZone verspringt naar de volgende OwnZone. Herhaal dit totdat u de gewenste OwnZone heeft bereikt.

! Wanneer u tijdens het sporten de hartslaglimieten wisselt, worden de laatst gebruikte limieten vastgelegd. Uw volgende activiteit start met deze limieten.

STOPPEN VAN DE HARTSLAGMETING

1. Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te stoppen.
De stopwatch stopt.

Op het display verschijnt de aanduiding QUIT? 

De hartslagmeting wordt voortgezet zonder hartslaglimieten of calorieberekening.

2. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de MEASURE-functie af te sluiten.

De hartslagmeting stopt.

 Wanneer u ▼ Down voor 1,5 seconde ingedrukt houdt, zal de stopwatch gaan knipperen en de tekst RESET? verschijnt op het display. U kunt de stopwatch weer activeren door op de START/STOP/OK knop te drukken. Wanneer u de stopwatch wilt resetten, houdt u de ▼ Down knop ingedrukt. De stopwatch wordt gereset en de laatste trainingsinformatie wordt verwijderd.

 Als u aan het einde van het sporten vergeet de hartslagmeting te stoppen en u de borstband direct afdoet, schakelt de ontvanger binnen 5 minuten over op tijdweergave.

OPVRAGEN VAN DE HARTSLAGINFORMATIE

De gegevens van uw vorige inspanning blijven in het geheugen van de Polar hartslagmeter bewaard tot de volgende keer dat u de stopwatch start. Wanneer u de hartslagmeting en de stopwatch opnieuw gebruikt, wordt informatie over de vorige activiteit vervangen door de nieuwe informatie. De Polar hartslagmeter kan slechts één bestand tegelijk opslaan. De informatie wordt opgeslagen als de stopwatch meer dan één minuut is ingeschakeld.

BEGIN MET DE TIJDWEERGAVE OP HET DISPLAY.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding FILE wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om het opvragen van de hartslaginformatie te starten.
3. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de informatie op te vragen.

DATUM (DATE)

De datum van de vorige activiteit wordt weergegeven.

INSPANNINGSDUUR (EXE. TIME)

De inspanningsduur is de tijd die u heeft gesport met een ingeschakelde stopwatch.

TIJD DOORGEBRACHT IN DE INSPANNINGSDZONE (IN ZONE)

De tijd die u tijdens het sporten heeft doorgebracht binnen uw OwnZone of in de door u zelf ingestelde inspanningszone wordt weergegeven.

HARTSLAGLIMIETEN (LIMITS)

De hartslaglimieten worden tijdens het sporten weergegeven.

GEMIDDELDE HARTSLAG (AVERAGE Hr)

De gemiddelde hartslag van de inspanning wordt weergegeven.

CALORIEVERBRUIK TIJDENS HET SPORTEN (KCAL / FAT)

Er wordt weergegeven hoeveel kilocalorieën u tijdens het sporten heeft verbruikt en wat het percentage vet van deze totale energieverbruik is.



TOTAAL CALORIEVERBRUIK (Tot. KCAL)

Het totale calorieverbruik is een functie die informatie van meer dan één activiteit oplaat. U kunt het gezamenlijke calorieverbruik van verschillende activiteiten zien. Met deze functie kunt u het calorieverbruik bijhouden van bijvoorbeeld één week.

U kunt het totaal aantal calorieën verminderen.

De hoeveelheid kilocalorieën wordt verminderd per 10-kcal. Begin bij de weergave van Tot. KCAL op het display.

1. Druk op START/STOP/OK om de Tot. KCAL-functie te starten.
De aanduiding van de hoeveelheid totale kilocalorieën begint te knipperen.
2. U kunt het aantal calorieën verminderen door op ▼ Down te drukken.
3. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.



Als u de Tot. KCAL-waarde heeft verminderd dan kunt dit niet meer ongedaan maken.



Deze functie is vooral handig bij het beheersen van uw gewicht als u het gecombineerde effect van sporten en voeding wilt volgen.

Als u het totale calorieverbruik weer op nul wilt zetten, gaat u als volgt te werk.

Begin met de weergave van Tot. KCAL op het display.

1. Druk op START/STOP/OK om Tot. KCAL-functie te starten.

De aanduiding van de totale hoeveelheid kilocalorieën begint te knipperen.

2. Houd de knop ▼ Down enkele seconden ingedrukt.
De aanduiding RESET begint te knipperen.
een 0 verschijnt op het display.

Als u de ▼ Down-knop loslaat terwijl de aanduiding RESET nog knippert, dan is het totale calorieverbruik niet op nul gezet.

TOTALE INSPANNINGSDUUR (Tot. TIME)

De teller van de totale inspanningsduur is een functie waarmee informatie van meer dan één activiteit kan worden opgeslagen. U ziet de totale inspanningsduur van verschillende activiteiten. Deze functie kan worden gebruikt om de inspanningsduur te bepalen van bijvoorbeeld één week.

Als u de totale inspanningsduur terug op nul wilt zetten, gaat u als volgt te werk.

1. Begin bij de weergave van Tot. TIME op het display.
2. Druk op START/STOP/OK om Tot. TIME-functie te starten.

De vermelding van de totale inspanningsduur begint te knipperen.

3. Houd de knop ▼ Down enkele seconden ingedrukt.
De aanduiding RESET begint te knipperen.
Op het display verschijnt 00:000

Als u de ▼ Down-knop loslaat terwijl de aanduiding RESET nog knippert, dan is de totale inspanningstijd niet op nul gezet.

OWNINDEX

VORIGE OWNINDEX

Bij de modellen M61 en M62 kunt u uw OwnIndex zien die gebaseerd is op de vorige Polar Fitness Test en de datum waarop deze werd uitgevoerd.

Zie het hoofdstuk OwnIndex voor meer informatie over de Polar Fitness Test en de interpretatie van de OwnIndex.

De OwnIndex is een score die vergelijkbaar is met de $\text{VO}_{2\text{max}}$ en die vaak wordt gebruikt voor het bepalen van de conditie. De OwnIndex krijgt u na het uitvoeren van de Polar Fitness Test. Met deze test bepaalt u op een eenvoudige, veilige en snelle manier uw conditie. De OwnIndex wordt bepaald op basis van de hartslag, de hartslagvariatie tijdens de rust, lichaamsbouw en de door u bepaalde lichamelijke activiteit.

De cardiovasculaire conditie of conditie geeft aan hoe goed uw hart en vaatstelsel werkt bij de zuurstoftoevoer van uw lichaam. Hoe beter uw cardiovasculaire conditie is, des te sterker en efficiënter functioneert uw hart.

Een goede conditie heeft vele voordelen. Het vermindert bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

Als u uw conditie wilt verbeteren, moet u minstens 6 weken regelmatig sporten voor een merkbaar verschil. Minder fitte personen zien een sneller resultaat dan de meer actieve personen.

Uw conditie verbetert het snelste door oefeningen waarbij u grote spiergroepen gebruikt, zoals bijvoorbeeld wandelen, hardlopen, zwemmen, roeien, schaatsen, skeaten en fietsen.

Als u uw conditiepeil wilt volgen, moet u een aantal keren tijdens de eerste twee weken uw OwnIndex meten om een betrouwbare basiswaarde te krijgen. Hierna herhaalt u de test ongeveer eenmaal per maand.

De OwnIndex kan met de Polar M61 en M62 hartslagmeter worden bepaald. De Polar Fitness Test is bedoeld voor gezonde personen.

INSTELLEN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Als u de Polar Fitness Test wilt uitvoeren, moet u het volgende doen:

- Selecteer uw lichamelijke activiteitenniveau.
- Schakel de Fitness Test functie in.

OPGEVEN VAN HET ACTIVITEITENNIVEAU

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten. Op het display wordt de aanduiding USER SET weer gegeven.
3. Druk op START/STOP/OK om de gebruikersgegevens in te stellen.
4. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding ACTIVITY (=activiteit) wordt weergegeven. De aanduiding ACTIVITY wordt weergegeven en LOW/MIDDLE/HIGH/TOP knippert.
5. Druk op ▲ Up of ▼ Down om het activiteitenniveau te selecteren.
6. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. Op het display wordt de aanduiding USER SET weer gegeven.

Als u terug wilt keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

Activiteitenniveau

Evalueer uw lichamelijke activiteitenniveau op de lange termijn. Verander de omschrijving van uw activiteitenniveau niet als uw sportgewoonten de afgelopen zes maanden zijn veranderd.

Laag U doet niet regelmatig aan sport. U loopt alleen voor plezier of sport af en toe intensief genoeg zodat u zwaar ademhaalt of transpireert.

Gemiddeld- U doet regelmatig aan sport. U loopt bijvoorbeeld tot 8 kilometer per week hard of besteedt 30 tot 60 minuten per week aan een vergelijkbare lichamelijke inspanning. Of uw werk

vereist een licht tot gemiddelde lichamelijke activiteit.

Hoog

Sporten behoort tot een deel van uw leven. U sport minstens 3 keer per week met een hogere inspanning. Door het sporten raakt u buiten adem en transpireert u flink. U loopt bijvoorbeeld regelmatig meer dan 16 kilometer per week hard of besteedt 1,5 tot 2 uur per week aan een vergelijkbare lichamelijke inspanning.

Top

U traint tenminste 5 keer per week onder zware inspanning. U sport bijvoorbeeld om uw wedstrijdprestaties te verbeteren.

INSTELLEN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten. Op het display wordt de aanduiding USER SET weer gegeven.
3. Druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding voor de Polar Fitness Test worden weergegeven. Op het display wordt de aanduiding FIT. TEST ON/ OFF weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het instellen voor de Polar Fitness Test te starten. Op het display verschijnt FIT. TEST. De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de Polar Fitness Test in te schakelen.
6. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Als u terug wilt keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

UITVOEREN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Om betrouwbare testresultaten te krijgen, moet u voldoen aan de volgende vereisten:

- Zorg ervoor dat u ontspannen en kalm bent.
- U kunt de Polar Fitness Test overal uitvoeren, zoals thuis, op kantoor, of de fitnessclub zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen

- storende geluiden (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) zijn, of personen die tegen u spreken.
- Zorg ervoor dat de ruimte, tijd en omgeving telkens wanneer u de test herhaalt, hetzelfde is.
- Eet geen zware maaltijd of rook niet 2-3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcoholische dranken of stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.

INSTELLEN VAN DE ONTVANGER

Begin met de tijdweergave op het display.

- Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat u in de functie bent voor de Polar Fitness Test.
Op het display wordt de aanduiding FIT. TEST weergegeven.

ONTSPAN UZELF 1-3 MINUTEN

- Ga liggen en ontspan uzelf zowel lichamelijk als geestelijk.

START DE TEST

- Druk op START/STOP/OK om de test te starten.
De ontvanger begint uw hartslag te zoeken.
TEST ON en uw hartslag worden weergegeven op het display. De test begint.

Als u wilt dat tijdens de Fitness Test het geluidssignaal werkt, controleer dan of de aanduiding (») op het display wordt weergegeven. Houd de knop (»/«) ingedrukt als u het geluidssignaal wilt inschakelen. Het geluidssignaal waarschuwt u als de test ten einde loopt.

- Het duurt 3-5 minuten om de test uit te voeren. Ga ontspannen liggen en til uw armen en benen niet op. Vermijd lichaamsbewegingen tijdens de test. Spreek niet met andere personen.
Op het display worden de huidige OwnIndex en testdatum weergegeven.

Als u na de test terug wilt keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

U kunt de test op ieder gewenst moment stoppen door op START/STOP/OK te drukken. De vorige OwnIndex wordt niet vervangen.

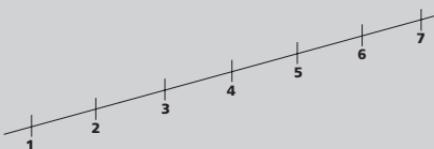
Op het display wordt kort de aanduiding FAILED TEST weergegeven.

Op het display wordt de vorige OwnIndex en test-datum weergegeven.

Als de ontvanger geen hartslag waarneemt aan het begin van de test dan mislukt de test. Controleer of de elektroden aan de binnenkant van de borstband vochtig zijn en het elastische bandje goed vastzit. Voer de procedure opnieuw uit.

RESULTATEN VAN DE FITHEIDSTEST

Het testresultaat in de vorm van de OwnIndex is het zinvolst als u de individuele waarden en hun veranderingen vergelijkt. De OwnIndex kan tevens op basis van uw geslacht en leeftijd worden geïnterpreteerd. Raadpleeg uw OwnIndex in de volgende tabel om te zien tot welke cardiovasculaire fitheidsklasse u behoort in vergelijking tot anderen met dezelfde leeftijd en hetzelfde geslacht.



- 1-3** Verhoog het aantal activiteiten voor een betere gezondheid en fitheid.
- 4** Houd uw huidige sportgewoonten aan voor een betere gezondheid. Het wordt aanbevolen om het aantal activiteiten te verhogen voor betere fitheidresultaten.
- 5-7** Houd de huidige sportgewoonten aan voor een goede gezondheid en fitheid.

ONDERHOUD

De Polar hartslagmeter is een high tech product, dat het resultaat is van jarenlange ontwerpervaring en vakmanschap. Als u de meter op de volgende manier zorgvuldig onderhoudt, heeft u jarenlang plezier van dit product.

ONDERHOUD VAN DE POLAR HARTSLAGMETER

- Maak de Polar borstband na gebruik regelmatig schoon met zachte zeep en water. Spoel de borstband af met schoon water en droog deze vervolgens zorgvuldig af.
- Berg de Polar borstband nooit vochtig op. Door zweet en vocht kan de borstband actief blijven en de levensduur van de batterij afnemen.
- Berg de Polar hartslagmeter op een droge, koele plaats op. Bewaar de hartslagmeter niet in luchtdicht materiaal, zoals een plastic tas of sporttas, **als de hartslagmeter nat is**.
- De Polar borstband mag niet worden gebogen of gevouwen, want dan kan de borstband beschadigen.
- Maak de Polar borstband ALLEEN met een handdoek droog. Door hardhandig gebruik kan de borstband beschadigen.
- Voorkom dat de Polar hartslagmeter wordt blootgesteld aan extreem lage temperaturen (onder -10 °C) of extreem hoge temperaturen (boven 50 °C).
- Vermijd blootstelling aan direct zonlicht gedurende lange tijd, laat de hartslagmeter bijvoorbeeld niet in de auto liggen.
- Doe het zendgedeelte nooit in een wasmachine of een droger!
- U kunt het Polar WearLink elastische bandje in een wasmachine wassen op 40 °C. Het wordt aanbevolen het elastische bandje in een zakje te wassen.
- We raden u aan het elastische bandje iedere keer te wassen als u het gebruik hebt in een zwembad waarvan het water een hoge chloorconcentratie heeft.
- Doe het elastische bandje niet in een centrifuge!
- Doe het elastische bandje niet in een droger!
- Strijk het elastische bandje niet!

BATTERIJEN

De verwachte levensduur van de batterij van de WearLink borstband is 2 jaar (1 uur/dag, 7 dagen/week) gebruiksuren en de andere Polar borstbanden 2.500 gebruiksuren. Als de borstband niet meer werkt, kan dat worden veroorzaakt door een lege batterij.

U kunt echter ook zelf de batterij van de Polar WearLink borst-

FITHEIDSCATEGORIEËN

	Leeftijd jaren	1 zeer slecht	2 slecht	3 redelijk	4 gemiddeld	5 goed	6 zeer goed	7 uitstekend
MANNEN	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	32-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
VROUWEN	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij volwassen proefpersonen in de V.S., Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ. Med; 63:1-11, 1990.

VOORZORGSMATREGELEN

band vervangen door de volgende instructies op te volgen. Om de batterij te kunnen vervangen, hebt u een muntstuk nodig.

1. Open het afsluitklepje van de batterijhouder door deze met het muntstuk tegen de klok in te draaien van de positie CLOSE naar OPEN. Het afsluitklepje komt een beetje los van de behuizing.
2. Verwijder het afsluitklepje van het zendgedeelte, haal de batterij met uw vingers uit de behuizing en vervang deze door een nieuwe batterij.
3. Plaats de negatieve (-) kant van de batterij tegen het zendgedeelte en de positieve (+) kant tegen het afsluitklepje.
4. Plaats de batterij in de behuizing en plaats het afsluitklepje zo terug dat de pijl naar de positie OPEN wijst. Zorg dat u het afsluitklepje goed in de groef plaatst.
5. Druk zachtjes op het afsluitklepje, zodat het oppervlak van het klepje gelijk ligt met het oppervlak van het zendgedeelte.
6. Draai het afsluitklepje met het muntstuk met de klok mee zodat de pijl op het afsluitklepje draait van OPEN naar CLOSE. Zorg dat het afsluitklepje goed wordt afgesloten.

 Open het afsluitklepje van de batterijhouder alleen wanneer u de batterij moet vervangen om een maximale levensduur te garanderen. We raden u nadrukkelijk aan om de afsluitring van het afsluitklepje elke keer te vervangen wanneer u de batterij vervangt. Deze afsluitringen zijn verkrijgbaar bij een erkend Polar Service Center.

POLAR ONTVANGER

De verwachte levensduur van de batterij van een Polar ontvanger is 2 jaar bij gebruik van 1 uur per dag, 7 dagen per week. Veelvuldig gebruik van de verlichting en het alarmsignaal zal de levensduur van de batterij verkorten. U kunt de batterij activeren door op de START/STOP/OK knop te drukken.

Maak de Polar ontvanger niet zelf open. De batterij mag alleen worden vervangen door iemand die door Polar Electro Oy bevoegd is, zodat de waterdichtheid niet in gevaar komt en de juiste onderdelen worden gebruikt. Tegelijkertijd wordt een volledige periodieke controle van de Polar hartslagmeter uitgevoerd.

SERVICE

Neem contact op met uw distributeur/ leverancier voor onderhoud van de Polar hartslagmeter.

 Na service door onbevoegden wordt de waterdichtheid niet gegarandeerd.

POLAR HARTSLAGMETER ONDER WATER

De Polar hartslagmeter is waterdicht tot 30 meter diepte. Wij raden u echter aan de knoppen van de ontvanger niet onder water te bedienen, omdat de ontvanger anders door de druk kan gaan lekken.

Het meten van de hartslag onder water is technisch gezien gecompliceerd om de volgende redenen:

- Zwembadwater met veel chloor en zeewater zijn sterk geleidend. Er kan kortsluiting ontstaan in de elektroden, waardoor het ECG-signalen niet wordt geregistreerd door de borstband.
- Met een duik in het water of heftige spierbewegingen tijdens zwemwedstrijden kan de borstband op het lichaam verschuiven naar een positie waar het ECG-signalen niet kan worden opgevangen.
- De sterkte van het ECG-signalen is afhankelijk van de samenstelling van iemands lichaamsweefsel. In het water is het percentage mensen van wie de hartslag moeilijk te meten is, veel hoger dan daarbuiten.

POLAR HARTSLAGMETER EN INTERFERENTIE

ELEKTROMAGNETISCHE INTERFERENTIE

Er kunnen zich storingen voordoen in de buurt van hoogspanningskabels, verkeerslichten, de leidingen van een tram, trein of trolleybus, televisietoestellen, auto's, fietscomputers, fitnessapparatuur, mobiele telefoons maar ook als u door een elektronisch beveiligingspoortje loopt.

STORING MET ANDERE HARTSLAGMETERS

Als het signaal ongedecodeerd is, ontvangt de ontvanger signalen van alle borstbanden binnen 1 meter. Als u de Polar hartslagmeter gebruikt, mag er dus geen andere

borstband binnen dat bereik komen. Als er signalen van meerdere borstbanden tegelijk worden ontvangen, kunnen de gemeten waarden onjuist zijn.

FITNESSAPPARATUUR

Verschillende soorten fitnessapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motors of elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken door hun diffuse straling. U kunt deze problemen proberen op te lossen door de Polar ontvanger als volgt te verplaatsen:

1. Doe de Polar borstband af en gebruik het fitnessapparaat zoals u dat anders ook zou doen.
2. Verplaats de ontvanger totdat u een positie vindt waar geen ongewenste signalen worden ontvangen en waar het hartsymbool niet vanzelf knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de ontvanger op de storingvrije positie.
4. Als de Polar hartslagmeter nog steeds niet goed werkt met het fitnessapparaat, is de apparatuur wellicht elektronisch ongeschikt voor toepassing van draadloze hartslagmeting.

HET VERKLEINEN VAN RISICO'S TIJDENS HET SPORTEN MET DE HARTSLAGMETER

Sporten kan risico's met zich meebrengen, vooral als u een zittend leven leidt.

Voordat u begint met actief sporten, is het raadzaam de volgende vragen te beantwoorden om uw gezondheidstoestand te controleren. Als u een van de vragen met ja beantwoordt, raden wij aan een arts te raadplegen voordat u begint met sporten.

- Hebt u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk?
- Hebt u een hoog cholesterolgehalte?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?

- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Hebt u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Bent u herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Draagt u een pacemaker of een ander geimplanteerd elektronisch apparaat?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

Behalve de intensiteit van de training, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, de luchtwegen, enz. en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk te weten hoe uw lichaam tijdens het sporten reageert. Als u een plottse pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het sporten, raden wij u aan te stoppen of op een lager inspanningsniveau verder te gaan.

Waarschuwing voor dragers van pacemakers.

Dragers van pacemakers gebruiken de Polar hartslagmeter op eigen risico. Het is raadzaam vóór gebruik van de hartslagmeter een gezondheidstest uit te voeren onder toezicht van een arts. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is de pacemaker en de hartslagmeter tegelijk te gebruiken.

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als u een allergische reactie voorziet bij gebruik van het product, controleer dan de materialen die staan beschreven in het hoofdstuk "Technische gegevens". Om een huidreactie met de borstband te voorkomen, kunt u de borstband over een shirt dragen. Maak het shirt onder de elektrodenplaten dan wel goed vochtig voor een probleemloze werking.

 Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en een zwarte vlek achterlaten op lichte kleding.

VEELGESTELDE VRAGEN

WAT TE DOEN ALS...

... IK NIET MEER WEEt WAAR IK BEN GEBLEVEN MET HET INSTELLEN.

Houd de knop START/STOP/OK ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

... DE OWNZONE INSTELLING BIJNA NOOIT DE HARTSLAGLIMIETEN WEERGEEFT DIE GEBASEERD ZIJN OP HARTSLAG (OZ.V)?

1. Controleer of het elastische bandje goed vastzit.
2. Controleer of de elektroden aan de binnenkant van de Polar borstband goed zijn bevochtigd en of u de borstband draagt volgens de instructies.
3. Doe de borstband 15-20 minuten vóór het sporten om, zodat de borstband goed is aangepast aan uw huid.
4. Zorg ervoor dat u langzaam genoeg begint met het bepalen van uw OwnZone. Als u binnen de eerste 2 minuten de hartslaglimieten op basis van leeftijd (=OZ.A) bereikt, bent u te snel begonnen. De hartslag mag niet hoger zijn dan 20 slagen per minut boven het startniveau. Tijdens het eerste stadium kunt u bijvoorbeeld uw sportkleding aantrekken.
5. Als u de OwnZone limieten op basis van leeftijd (OZ.A) of de eerder bepaalde OwnZone limieten op basis van uw hartslag (OZ.L) pas na 5 minuten bereikt, heeft u uw hartslag niet snel genoeg opgevoerd. Vóór uw hartslag sneller op tijdens het instellen van de OwnZone.
6. Als u de OwnZone altijd heeft bepaald door te wandelen en te hardlopen kunt u misschien beter een stuk klimmen, fietsen of een ergometer gebruiken om de OwnZone te bepalen.
7. Stress of een sterke mentale belasting kan het automatisch vinden van de OwnZone bemoeilijken. Ga 5 -10 minuten zitten voordat u met sporten begint, zodat het hartsagniveau iets lager wordt.
8. Bij een kleine groep mensen kan de OwnZone niet op deze wijze bepaald worden. In dat geval

vormen de hartslaglimieten op basis van leeftijd de beste schatting voor de inspanningszone.

...DE OWNZONE HARTSLAGLIMIETEN OP BASIS VAN DE HARTSLAG (OZ.V) AANZIENLIJK VERSCHILLEN?

De hartslag kan sterk reageren op wijzigingen in het lichaam en de omgeving. De OwnZone hartsaglimieten worden onder meer beïnvloed door het tijdstip waarop u de OwnZone bepaalt, het soort activiteit dat u doet, hoe fit u zich die dag voelt en hoe uw mentale gesteldheid is. De onderlimiet van de OwnZone hartsaglimieten kan voor dezelfde persoon wel 30 slagen verschillen.

Het is echter belangrijk dat u in de OwnZone lichte of gemiddelde inspanningen uitvoert. Als u uw hartslag bijvoorbeeld te snel verhoogt na het eerste stadium, worden de OwnZone hartsaglimieten misschien te hoog. Als de OwnZone hartsaglimieten te hoog lijken, kunt u de OwnZone misschien beter opnieuw bepalen.

... IEMAND ANDERS MIJN POLAR M31 OF POLAR M32 HARTSLAGMETER GEBRUIKT?

De Polar hartsagmeter bepaalt de OwnZone hartsaglimieten op basis van de hartslag en de leeftijd. Als iemand anders uw Polar M31 of Polar M32 gebruikt, moet deze de OZ.V hartsaglimieten in het geheugen op nul zetten. Stel de leeftijd in de USER-functie op nul.

Ok al is de gebruiker even oud als u, dan moet de leeftijd toch opnieuw worden ingesteld om de OZ.V hartsaglimieten op nul te kunnen zetten. Als dit niet gebeurt, kan de Polar M31 of Polar M32 uw hartslag weergeven voor de andere gebruiker. Deze zijn namelijk opgeslagen in het geheugen van de hartsagmeter.

Als iemand anders uw Polar hartsagmeter gebruikt, heeft dit ook effect op de berekening van het totale calorieverbruik (Tot. KCAL) en de totale inspannings-tijd (Tot. TIME). Als deze instellingen niet op nul worden gezet wanneer iemand anders de Polar M31 of Polar M32 gebruikt, worden nieuwe activiteiten in het geheugen opgeteld, ook al zijn de gebruikersgegevens gewijzigd. De totale hartsaginformatie kan na de reset niet worden teruggedraaid.

Bij de modellen M61 en M62 kunt u de voorkeur-instellingen voor twee gebruikers instellen. Selecteer de juiste gebruiker voordat u begint met sporten.

... DE HARTSLAG NIET WORDT WEERGEGEVEN (- -?)

1. Controleer of de elektroden aan de binnenkant van de Polar borstband zijn bevochtigd en of u de borstband draagt volgens de instructies.
2. Controleer of de Polar borstband schoon is.
3. Controleer of er geen bronnen van elektromagnetische straling in de buurt van de Polar ontvanger zijn, zoals een tv, cellulaire telefoon, monitor, enzovoort.
4. Heeft u een hartproblemen waardoor de vorm van uw ECG-diagram is veranderd? Neem dan contact op met uw arts.

...HET HARTSYMBOOL ONREGELMATIG KNIPPERT?

1. Controleer of uw Polar ontvanger binnen het bereik van de borstband is en zodoende niet meer dan 1 meter verwijderd is van de borstband die u draagt.
2. Controleer of het elastische bandje niet losser is gaan zitten tijdens de activiteit.
3. Controleer of de elektroden aan de binnenkant van de Polar borstband zijn bevochtigd.
4. Zorg ervoor dat er geen andere hartslagmeter binnen het ontvangstbereik is. (1 meter).
5. Hartritmestoornissen kunnen onregelmatige meetresultaten veroorzaken. Raadpleeg in dat geval uw arts.

...IEMAND ANDERS MET EEN HARTSLAGMETER STORING VEROORZAAKT?

De persoon met wie u sport heeft misschien per ongeluk dezelfde code als u geactiveerd. Blijf in dat geval op afstand of doe het volgende:

1. Stop de stopwatch en de hartslagmeter.
2. Houd de borstband 10 seconden lang van uw borst af.
3. Bevestig de borstband weer en start de hartslagmeter opnieuw.

... DE HARTSLAGMETING ONREGELMATIG OF BUITENGEWOON HOOG IS?

U bent misschien in de buurt van sterke elektromagnetische signalen geweest die de onregelmatige metingen van de ontvanger hebben veroorzaakt. Controleer uw omgeving en vermijd de bron van de storing.

... DE KNOPPEN NIET REAGEREN

Reset de Polar hartslagmeter. Hiermee worden alle instellingen voor het horloge gewist en worden de standaardinstellingen hersteld. De gebruikersgegevens en de meetopties blijven behouden.

1. Druk met de punt van een pen op de knop RESET (aan de linkerzijde boven de  knop). Het display staat vol met cijfers.
Als u na het resetten niet binnen één minuut op één van de vier knoppen drukt, schakelt de ontvanger over naar de slaapstand van de batterij.
2. Druk eenmaal op één van de vier knoppen.
De Polar hartslagmeter schakelt over naar de tijdweergave.

... HET DISPLAY LEEG OF WAZIG IS?

De batterij van de ontvanger slaapt wanneer de hartslagmeter de fabriek verlaat. U kunt de batterij activeren door tweemaal op START/STOP/OK knop te drukken.

De tijdweergave verschijnt op het display.

Als de cijfers verdwijnen tijdens het gebruik van de verlichting, is dit meestal het eerste teken van een lege batterij. Laat de batterijen controleren.

... DE BATTERIJEN VAN DE ONTVANGER VERVANGEN MOETEN WORDEN?

Het is raadzaam alle onderhoud door het Polar Service Center te laten verrichten. Vooral tijdens de garantieperiode is dit nodig omdat aanspraak te kunnen maken op garantie op de hele Polar hartslagmeter. Het Polar Service Center test na de vervanging van de batterij of uw ontvanger waterdicht is en voert een volledige periodieke controle uit van de hele Polar hartslagmeter.

POLAR VERKLARENDE WOORDENLIJST

♥ Aanduiding voor gecodeerde verzending van de hartslag. Het binnenste hartsymbool knippert op het ritme van uw hart.

»»» In de TIME-functie een aanduiding dat het alarmsignaal is ingeschakeld. In de MEASURE-functie een aanduiding dat u een geluidssignaal hoort wanneer u de limieten van de inspanningszone overschrijdt.

Bolletjes scoren in de measure functie. Bij de modellen M31 en M32 verschijnt er voor iedere 100 kcal aan energieverbruik een bolletje. Bij de modellen M61 en M62 verschijnt er na iedere 10 minuten sporten in de inspanningszone een bolletje.

AGE: aanduiding van uw leeftijd in de gebruikersinstellingen.

ALARM: aanduiding voor de alarmtijd bij instellingen van het horloge.

AM/PM: 12-uurs tijdweergave.

AVERAGE Hr: aanduiding van de gemiddelde hartslag tijdens het sporten.

Elektrodeplaat: de geribbelde delen van de borstband tegen de huid. Deze registreren de elektrische impulsen van het hart.

EXERCISE: functie voor de hartslagmeting. Dit geeft aan dat de stopwatch loopt en de hartslaginformatie wordt opgeslagen.

EXE. TIME: aanduiding van de totale inspanningsduur.

FAT: geeft het percentage vet van het totale calorieverbruik aan.

FILE: de functie voor het vastleggen van hartslaggegevens.

Gecodeerde transmissie: De Polar gecodeerde borstband gebruik automatisch een code die met uw hartslag naar de ontvanger wordt verzonden. Door het gecodeerde signaal wordt alleen de hartslag ontvangen die uw eigen borstband registreert. Hiermee wordt het risico aanzienlijk kleiner dat er storingen optreden door andere gebruikers van hartslagmeters. Niet alle interferentie uit de omgeving kan hiermee echter worden voorkomen.

Hartslag: het aantal hartslagen per minuut (hsm).

Hartslaglimieten, handmatig instellen: limieten die worden vastgesteld als percentages van de maximale hartslag. De percentages worden omgezet in hartslagen per minuut.

Hartslag variabiliteit: aanduiding van verschillen in intervallen tussen de hartslagen. Een gezond persoon heeft over het algemeen een grote hartslag variabiliteit in rusttoestand en tijdens lichte inspanning. De HF-variabiliteit verdwijnt geleidelijk naarmate de inspanning zwaarder wordt en de hartslag hoger wordt.

HFmax: maximale hartslag.

IN ZONE: tijd doorgebracht in de inspanningszone.

Inspanningszone, IZ: het gebied tussen de bovenlimiet en onderlimiet van een inspanningszone. Deze limieten kunt u zelf opgeven of automatisch laten bepalen door de Polar hartslagmeter.

KCAL: aanduiding voor het calorieverbruik tijdens uw activiteit.

MEASURE: functie voor hartslagmeting. De stopwatch is niet actief.

OPTIONS: instellingsfunctie voor de gebruikersgegevens, functie voor hartslagmeting en horlogefunkties.

OWNCAL: calorieverbruik tijdens het sporten.

OWNINDEX: de OwnIndex is een score die vergelijkbaar is met de $VO_{2\text{max}}$. De OwnIndex krijgt u na het uitvoeren van de Polar Fitness Test en wordt met de Polar M61 en M62 hartslagmeters bepaald.

OWNZONE, OZ: de inspanningszone die de Polar hartslagmeter voor u bepaalt. OwnZone is een persoonlijke richtlijn voor sporten met een lichte tot gemiddelde inspanning.

OZ # geeft aan dat de OwnZone wordt bepaald.

OZA: aanduiding voor OwnZone limieten die op leeftijd zijn gebaseerd.

OZL: uw vorige OwnZone limieten.

OZV: aanduiding voor OwnZone limieten die op uw hartslag zijn gebaseerd.

SEX: aanduiding voor het geslacht bij de gebruikersinstellingen. (Kies Male voor man of Female voor vrouw)

TIME: aanduiding voor de tijd bij het instellen van het horloge.

TIME OF DAY: horlogefunktie.

Tot. KCAL: aanduiding voor het totale calorieverbruik tijdens een aantal activiteiten.

Tot. TIME: de totale tijd van de activiteit.

USER SET: aanduiding voor de procedure waarmee u persoonlijke gegevens invoert.

TECHNISCHE GEGEVENS

De Polar hartslagmeter is ontwikkeld om het niveau van fysiologische inspanning en intensiteit weer te geven tijdens het sporten en trainen. Geen andere toepassing is toegestaan. De hartslag wordt weergegeven als het aantal hartslagen per minuut (hsm).

POLAR BORSTBAND

Batterijtype: CR 2025

Afsluitring voor de batterij:

O-ring 20.0 x 1.0
van FPM-materiaal

Levensduur batterij: Gemiddeld 1.300 gebruikuren

Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C

Materiaal: Polyamide

Waterdichtheid: Tot 30 meter

ANDERE POLAR BORSTBANDEN

Batterijtype: Ingebouwde lithiumbatterij

Levensduur batterij: Gemiddeld 2.500 gebruikuren

Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C

Waterdicht

ELASTISCHE BANDJE

Materiaal: Polyurethaan, polyester,
polyamide, nylon en natuurlijk
rubber, inclusief een kleine
hoeveelheid latex.

POLAR WEARLINK ELASTISCHE BANDJE

Materiaal: Polyurethaan, polyamide, nylon,
polyester en elastan

ONTVANGER

Batterijtype: CR 2032

Levensduur batterij: Gemiddeld 2 jaar (1 uur/ dag,
7 dagen/ week)

Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C

Waterdichtheid: Tot 30 meter

Nauwkeurigheid van
formule van OwnZone-
hartslaglimieten op basis
van leeftijd (O.Z.A):
Nauwkeurigheid van
de hartslagmeting:

± 1 hartslag per minuut

± 1% of ± 1 hartslag per
minuut, welke het grootste is,
gedefinieerd bij gelijkmatige
inspanning.

Materiaal achterkant en
gesp van de ontvanger:

roestvrij staal conform EU
Richtlijn 94/27/EU en
amendement 1999/C 205/05
over het vrijkommen van nikkel
uit producten die rechtstreeks
en langdurig met de huid in
contact komen.

STANDAARDINSTELLINGEN

Tijd	24u
Alarm	uit
Leeftijd	0
Gewicht	00 (kg)
Geslacht	M
OwnZone	uit
Bovenlimiet (handmatig)	160
Onderlimiet (handmatig)	80
OwnCal	uit

Voor de modellen M61 en M62:

Polar Fitness Test	uit
Activiteit	laag
Gebruiker	1
Lichaamsgrootte	00 (cm)

LIMIETWAARDEN

Chronometer	23u 59min 59sec
Hartslaglimieten	30 - 240 hartslagen per minuut
Kcal	99999 kcal
Totaal kcal	999999 kcal
Totale tijd	9999u 59min 59sec

INTERNATIONALE GARANTIE

- Deze internationale garantiekaart is uitgegeven door Polar Electro Inc. voor klanten die dit product hebben gekocht in Amerika of Canada en uitgegeven door Polar Electro Oy voor klanten die dit product hebben gekocht in alle andere landen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van deze hartslagmeter garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee jaar na de aankoopdatum.
- **Bewaar uw kassabon tezamen met de internationale garantiekaart, dat is uw aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor schade en storingen die zijn ontstaan als gevolg van oneigenlijk gebruik, ongevallen of verwaarlozing. Batterijen vallen niet onder de garantie tenzij sprake is van fabricage- en/of materiaalfouten.
- De garantie geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet is goedgekeurd door Polar Electro Oy.
- Gedurende de garantieperiode kan het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen, dit naar keuze van de importeur.
- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop-/aankoopovereenkomst.

Copyright © 2003-2004
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze handleiding mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy.

De naam en logo's gemarkeerd met een ™ symbool in deze gebruiksaanwijzing of in de verpakking van dit

product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De naam en logo's gemarkeerd met een ® symbool in deze gebruiksaanwijzing of in de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy.



Deze CE-markering toont aan dat het product in overeenstemming is met de richtlijnen 93/42/EEC.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2000 gecertificeerd bedrijf.

Dit product is gepantenteerd door een van de volgende patenten: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 6659497, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.

In afwachting van andere patenten.

AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten. Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor directe, incidentele of bijzondere schade die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de producten die hierin worden beschreven.

INDEX

Aansprakelijkheid	162
Aan-/uitzetten calorieverbruik OwnCal	140
Aan-/uitzetten OwnZone	139
Aan-/uitzetten Polar Fitness Test	141
Activiteitenniveau instellen	139
Alarm instellen	142
Bolletjes op het display tijdens het sporten	149
Datum instellen	143
Display verlichten	147
Exercise reminder op elk heel uur	136
Fitness Test instellen	153
Functies tijdens de hartslagmeting	147
Garantie	162
Gebruik van de functies	136
Gebruik van de knoppen	136
Gebruike 1 of 2 instellen	138
Gebruiker wisselen	148
Gebruikersgegevens instellen	137
Geluidssignaal in-/uitschakelen	148
Geslacht instellen	139
Gewicht instellen	138
Hartslag bekijken	147
Hartslaginformatie bekijken	149
Hartslaglimieten bekijken	149
Hartslaglimieten handmatig instellen	140
Hartslaglimieten wisselen	149
Hartslagmeting starten	144
Hartslagmeting stoppen	150
Het opvragen van hartslaggegevens	150
Horloge instellen	142
Instellen van de 12-/24-uurs weergave	142
Leeftijd instellen	138
Lengte instellen	138
Meetopties instellen	139
Onderhoud	155
OwnCal calorieverbruik	141
OwnIndex	152
OwnZone	145
Reset de stopwatch	146, 148
Stopwatch starten/stoppen	148
Technische gegevens	161
Teller van het totale calorieverbruik op nul zetten	151
Terugkeren naar de tijdweergave	136
Tijd instellen	143
Total calorieverbruik verminderen	151
Total inspanningstijd terug op nul zetten	151
Veelgestelde vragen	158
Vooruitgang tijdens het sporten opvragen	149
Voorzorgsmaatregelen	156
Vorige OwnIndex	152
Woordenlijst	160

